NR. 1

ZIMA

1934



DROGA DO ZDROWIA

ZIMA W SŁUŻBIE ZDROWIA

Do niedawna z pojęciem zimy łączyły się nieodstępnie zabite „na głucho" okna, mocno zaopatrzone drzwi, barchany i trykoty, a przedewszystkiem ulubiony ośrodek trosk i zainteresowań całego domu — gorący piec. Wprawdzie jeżdżono gdzieniegdzie na saneczkach i uprawiano łyżwiarstwo, ale pierwsze były raczej przedmiotem żalów, i skarg rodziców jako „wybryki nieznośnych dzieci", drugie zaś — okazją do studenckich flirtów, ale nie sportem w dzisiejszem pojęciu. Narty zaś były aż nieprzyzwoitą rzadkością. Z dusznych i zadymionych izb przez brudne okna wyglądały blade twarzyczki, upatrując wiosny, która miała leczyć wszelkie „anemje", blednice, przeziębienia, „zawiania" i reumatyzmy, jako „smutny dorobek zimy..."

Dziś groźną dawniej zimę ujarzmiono i wciągnięto w służbę zdrowia.

Przedewszystkiem odkryto ludziom urok zimy, objawiono jej piękno i czar, nauczono obcować z nią nie przez szybkę, lecz bezpośrednio, wskazano środki, któremi potrafi ona zwalczać dolegliwości, o których powodowanie ją samą dawniej obwiniano.

Wszak już krótki spacer w pole w mroźny dzień przewietrza płuca, ożywia przemianę materji (jaki świetny potem apetyt!), krzepi mięśnie, odświeża umysł, uspakaja nerwy, dodaje sił, hartu i pogody. Cóż dopiero, kiedy przypniesz do nóg ten przedziwny sprzęt, jakim są narty, gdy znajdziesz się na torze saneczkowym lub ślizgawce! Po kilku ruchach znika zimno, mróz, wiatr, opada z człowieka gnuśność, ociężałość, rozleniwienie, cały ustrój aż tryska zdrowiem i mocą.

A kiedy na nartach, jak na skrzydłach, pomkniesz z górskim wiatrem w zawody, kiedy stopniowo zdobywać zaczniesz beskidzkie pagóry, aż pokusisz się wreszcie o zbocza Tatr, staniesz się opalonem uosobieniem zdrowia, siły, i radości.

Po kilku takich wyprawach gruntownie poprawia się stan całego ustroju. Nietylko wzrastają siły fizyczne, nietylko wzrasta wytrwałość i wydajność w pracy zawodowej, ale ustrój zdobywa odporność na wszelkie przeziębienia i „zawiania", jest zahartowany. Narty — to radosny sport, daje on bowiem równowagę duchową, będącą źródłem zadowolenia, energji i chęci do życia.

Dlatego czas największy, aby wszyscy, którzy obawiają się zimy i uciekają od niej w ciepły zaduch zapiecka, zrozumieli, że ona jest prawdziwym przyjacielem zdrowia, że sporty zimowe, narty, łyżwy, saneczki oraz rozmaite gry i zabawy zimowe — to droga do zdrowia!

H.





ODMROŻENIA

Zima poza swem pięknem, przyjemnościami i korzyściami zdrowotnemi kryje w sobie zarazem i wielkie niebezpieczeństwo. Tym niebezpiecznym dla człowieka czynnikiem jest zimno.

Zimno osłabia wszelkie sprawy życiowe, działa niekorzystnie na cały ustrój przez to, że odbiera mu wielką ilość ciepła. Zimno uszkadza wreszcie tkanki.

Ciało ludzkie nie w każdem miejscu jest w równej mierze wrażliwe na zimno. Najsilniej działa zimno na odcinki naszego ciała, położone najdalej od serca, lub posiadające największą styczną powierzchnię z powietrzem, a więc: końce palców rąk i nóg, koniec nosa i uszy. Są to części, do których krew ma utrudniony dostęp i przez to najmniej je ogrzewa. Wilgoć i wiatr powiększają jeszcze szkodliwe działanie zimnego powietrza, bo wzmagają utratę ciepła ciała. Woda w niskiej temperaturze działa o wiele szkodliwiej od powietrza tej samej temperatury: nogi można odmrozić po dłuższem staniu w wodzie, posiadającej nawet kilka stopni ciepła.

Przed szkodliwem działaniem zimna człowiek chroni się ciepłą odzieżą i odpowiedniem obuwiem, które powinno być zawsze suche i nieprzepuszczające wilgoci. Musi ono być zarazem dość obszerne, aby nie uciskało kończyn. Ciasne obuwie lub rękawiczki hamują dopływ krwi i potęgują szkodliwe działanie zimna.

Zimno działa, oczywiście, najsilniej na skórę, gdyż ona bezpośrednio styka się z powietrzem. Już pod wpływem niewielkiego zimna skóra blednie, potem czerwienieje, wreszcie sinieje, jednakże po ogrzaniu wraca do odpowiedniego stanu. Inaczej się sprawa przedstawia, gdy zadziała silniejsze, dłużej trwające zimno. Powstaje wówczas t. zw. odmrożenie. Rozróżniamy trzy jego stopnie.

Odmrożenie pierwszego stopnia jest najlżejsze: skóra w miejscu odmrożo-





nem czerwienieje a potem sinieje, czucie w niej słabnie, a nawet zupełnie znika. Po ustąpieniu tych objawów naskórek się łuszczy, skóra staje się szorstka, czasem naskórek pęka.

Odmrożenie drugiego stopnia sprowadza już większe uszkodzenia: powstają pęcherze, wypełnione cieczą. Odmrożona skóra brzęknie, staje się bolesna, powstają powierzchowne rozpadliny, a w miejscu pęcherzy tworzą się owrzodzenia. Po pewnym czasie zmiany te mogą ustąpić, często jednak, o ile zimno dalej działa na uszkodzone miejsce, powstaje tak zwana odmrozina. Skóra wówczas jest stale zaczerwieniona, obrzękła i zgrubiała. Odmroziny ustępują zwykle dopiero po długim czasie, a, co gorsza, skóra w ich miejscu zostaje na stałe wrażliwsza na zimno i łatwo ulega powtórnemu odmrożeniu.

Odmrożenie trzeciego stopnia jest najcięższe. Skóra i głębsze tkanki obumierają, a odmrożone części nieraz odpadają, powodując kalectwo.

Przed temi szkodliwemi skutkami zimna chronimy się ciepłem odzieniem. Prócz tego sam ustrój broni się wytwarzaniem większej ilości ciepła i ogrzewaniem narażonych na zimno części przez żywszy obieg krwi. Idąc, rozgrzewamy sobie do pewnego stopnia nogi, podobnie jak tarciem rozgrzewamy ręce, możemy to samo zrobić z innemi częściami ciała — i tak przed wyjściem na mróz dobrze jest natrzeć policzki, nos i uszy, bo wtedy przez szybsze krążenie krwi łepiej się ogrzewają i dłużej mogą opierać się zimnu.

Po przemrożeniu jakiejś części ciała nie wolno jej nagle ogrzewać, np. przez włożenie zziębniętych rąk do gorącej wody, gdyż można sobie tem jeszcze bardziej zaszkodzić; należy stopniowo doprowadzać odmrożone członki do odpowiedniej ciepłoty, dobrze jest naprzykład, lekko nacierać je śniegiem w chłodnej izbie. W wątpliwych przypadkach nie należy słuchać rad niepowołanych osób lub stosować własnych niezawsze odpowiednich sposobów, lecz udać się pod opiekę lekarza.

T. L.

ZAZIĘBIENIE

Zaziębienie jest powodem wielu chorób, zwłaszcza dróg oddechowych, jak nosa, gardła, krtani, oskrzeli i płuc, oraz mięśni i stawów. Wprawdzie samo przeziębienie może nie wywołać choroby zakaźnej bezpośrednio wywoływanej przez zarazki, to jednakże odgrywa ono w tem bardzo ważną rolę. Świadczy o tem fakt, że ludzie narażeni na przeziębienia się cztery razy częściej zapadają na choroby zakaźne, niż inni. Nie każdy jest jednakowo wrażliwy na przeziębienia, wielu ludzi znosi bez szkody takie warunki, w których inni się przeziębiają. Wrażliwsi na przeziębienia powinni szczególnie uważać na siebie i nie narażać się na nie lekkomyślnie

Przeziębienie może powstać już po krótkiem i nagłem zadziałaniu zimna, szczególnie na człowieka spoconego. Wystarczającą przyczyną zaziębienia bywa nieraz ochłodzenie jakiejś części ciała, np. przemoczenie nóg, spożycie zimnego napoju, nawet ostrzyżenie włosów w czasie zimna lub słoty. Łatwiej przeziębiają się ludzie starzy i dzieci, jak również ludzie niedokrwiści, źle odżywieni, wyczerpani, osłabieni. Szczególnie szkodliwe jest suszenie na sobie mokrego ubrania czy obuwia, gdyż wówczas ciało traci bardzo dużą ilość ciepła przez wzmożone parowanie.

Szkodliwe także jest zimne, niedostatecznie ogrzane powietrze wdychane. Prawidłowo wdychane powietrze ogrzewa się w jamie nosowej i gardłowej. Na zimnem powietrzu oddychanie pogłębia się, szczególnie podczas wykonywania pracy lub szybszego ruchu tak, iż ustrój musi zapomocą śluzówki nosa i gardła ogrzewać większą ilość powietrza. Błona śluzowa traci przez to więcej ciepła, a wkońcu, gdy już nie zdoła dostatecznie ogrzać wdychanego powietrza, zimne powietrze dochodzi aż do płuc i uszkadza komórki płucne, nieprzyzwyczajone do niskiej temperatury. Sprzyja to żyjącym w płucach bakterjom, których zjadliwość potęguje się tak, iż nabierają właściwości chorobotwórczych.

Niekorzystnie wpływa też na zdrowie palenie tytoniu na mrozie, gdyż, wciągając dym, równocześnie wdychamy szybko przez otwarte usta dużo zimnego powietrza, które niema czasu się ogrzać.

Na skutek przeziębienia mogą powstać: bóle głowy, nerwobóle, ból mięśni, gościec mięśniowy (reumatyzm), zapalenie płuc, grypa, katar nosa, zapalenie gardła, katar krtani i katar oskrzeli. Prócz tego przeziębienie pogarsza stan chorych na gruźlicę płuc oraz usposabia do zapalenia opłucnej i zapalenia nerek. Może więc spowodować nietylko drobne dolegliwości, ale nawet groźne dla życia choroby.

MRÓZ

Przyszły mroźne, pogodne dnie. W promieniach słońca biały śnieg iskrzył się miljonami lśniących diamencików. Ciężkie od śniegu drzewa pochylały ku ziemi obwisłe gałęzie. Umilkł hałas i łomot kół po brukach, cicho sunęły sanki po gęstym puchu, którego nikt nie nadążył usuwać. Odświętnie, uroczyście wyglądało miasto w swojej nowej, białej szacie.

Ale w małej izdebce na przedmieściu było ciemno. Mróz zamalował szyby zaczarowaną koronką fantastycznych liści, zamurował je na głucho grubą warstwą szronu. Napróżno Anka i Wisia przykładały noski do zimnych szyb — nie było nic widać. Gdzieś nazewnątrz słychać było dzwonki sunących prędko sań, gdzieś rozbrzmiewał wesoły dziecięcy śmiech, rozlegały się jakieś okrzyki, których znaczenia nie mogły rozróżnić nasłuchujące pilnie dzieci. Maleńki krążek, odchuchany mozolnie na szybie gorącym oddechem, zasnuwał się natychmiast szarą mgiełką, ani rusz nie chciał być okienkiem na świat w zamarzniętej szybce.

Nudno było. Czasem przychodziły o tej porze dzieci od Kaletów — ale dziś, jak na złość, nikt się nie pokazywał. Matka też nie chciała nawet zagadać; jakaś chora i zmarznięta grzała się przy piecu. Od biedy możnaby iść spać — ale jakże to — dzień jeszcze, choć tak mroczno w izbie...

— Poszłybymy na pole, mamo.

— Panu Bogu dziękuj, że jeszcze jest ten dach nad głową, że jest gdzie siedzieć na taki mróz!

— Nudno.

— Patrzcie się, nudno! A i lepiej trochę się ponudzić, jak zapalenie płuc złapać, albo choćby się i zaziębić... Tyś, Anka, i tak dosyć mizerna, na moją zgryzotę, nie, żeby jeszcze na taki mróz lecieć, chorobę łapać.

— Ale się przecie inne dzieci bawią na polu.

— Gdzie ci się ta bawią! Kto mądry, to się pod pierzynę wpycha i ani nosa z domu nie wystawi.

Umilkły, zrażone ostrym tonem matki. Ale w dalszym ciągu korciły je radosne okrzyki, dolatujące zdaleka. Wyszły cichutko do sionki i uchyliły drzwi. Czyste, ostre powietrze wtargnęło w zaduch niewietrzonych nigdy izb. Całą piersią wdychały je, ożywcze i upajające.

— Zamykajcie tam drzwi! Przeciąg! Mróz do domu puszczacie!

— Mamo! bawią się, dzieci się bawią!

Niedaleko pod parkanem sąsiedniego domku stał już wielki bałwan ze śniegu.

— Popatrz, Wiśka, jakie to ma oczy...

— Z węgielków pewnie.

— I miotłę mu dali.

Matka gniewnie wyjrzała do sieni.

— Co się tu dzieje? Lodownię chcecie z domu zrobić? Da wam ojciec, jak przyjdzie!

— Mamusiu, mamusiu, tylko chwileczkę! Taki cudak ze śniegu, śliczny! A tam na saneczkach z gór jeżdżą — żeby tak my...



Poszłyby my na pole, mamo —



...stał wielki bałwan ze śniegu...



Na saneczkach jeżdżą...

Wyjrzała przez drzwi.

— I... bogate dzieci sweterki, skarpety mają, nie dziwota, że im tak chce — tłumaczyła, ale urwała, bo właśnie od przeciwnej strony szło dwoje od Śliwów, okutanych w matczyne chusty, w starą ojcową kapotę, ale taksamo wesoło się śmiejących.

— Widzi mama.

— Nic nie widzę. To już duże dzieci, nie takie skrzaty, jak wy. I wyglądają całkiem inaczej — czerwone, okrągłe, nie takie chudziaki, jak tylko albo i Wiśka.

— Oni codzień po polu gonią.

— A niech se gonią. Może Śliwowa ma majątki na doktorów, jak się które rozchoruje, bo ja nie. Zrobi się wiosna, ciepło, to się dosyć nagonicie, nie teraz, na mróz.

Zatrzasnęła stanowczym ruchem drzwi. Dzieci z westchnieniem wróciły pod piec.

— Nudno.

— Cicho bądź, ktoś idzie!

— To nie do nas.

— A właśnie, że do nas.

Ktoś zastukał w drzwi.

— Proszę, proszę — a, to pani! Że też się pani nie boi po takim mrozie chodzić — gotowa choroba.

— Gdzie tam choroba! Zdrowe takie powietrze, aż radość! Udała się zima! Panine dziewczęta w domu? Moich, toby i na sznurku teraz nie utrzymał. Od rana do wieczora w śniegu się grzebią.

— I tak pani pozwala?



...Szło dwoje od Śliwów...



...akurat pauza była...



...pchająca przed sobą wózek panienka...

— Ano pewnie! Co mi mają na chuderlaków, niedołęgi rosnąć — niech się wygonią, zahartują, zaraz i wygląd i zdrowie inne.

— I nie boi się pani?

— Co się mam bać? Dawniej, to i ja tak, jak pani w śnieg i mróz za próg swoich nie puszczałam — tyle, co do szkoły. Ale zachodzę raz do nauczyciela — akurat pauza była — patrzę, a to wszystko po podwórzu się goni, śniegiem bije, na łyżwach jeździ, niektóre to nawet bez płaszczy tak, jak z klasy wyleciały. Ażem się zlękła — a nauczyciel tylko się śmieje. Wytłumaczył mi, co i jak, teraz już nie bronię. I co pani powie? Dzieci jakby kto odmienił. Nałykają się tego świeżego powietrza, nagonią, potem i apetyt lepszy, i śpią dobrze, i jakoś grzeczniejsze, kłopotu z niemi żadnego w domu nie mam. Ani nie chorują — dawniej ledwo co, to już kaszel, katar, w boku kłuje, teraz nic. Rumiane, jak te jabłuszka. Paninym teżby się przydało — bledziutkie, że aż strach.

Matka pokiwała niechętnie głową. — Dobrze się pani mówi, dzieci już większe do szkoły chodzą, a moje, to przecież jeszcze drobiazg. Gdzie je tam puszczać na takie zimno!

Śliwowa się zaśmiała. — Niech no pani wyjdzie ze mną na chwileczkę do sieni, coś pani pokażę.

Matka wyjrzała niechętnie przez uchylone drzwi. Akurat w tej chwili pokazała się w zaśnieżonej alejce pchająca przed sobą wózek panienka.

— To przecie chyba jeszcze mniejsze, niż Wiśka, albo Anka?

— Jezusie, takie maleństwo na pole w taki mróz wywozić! — plasnęła matka w przerażeniu dłońmi.

— Ech, niech się tylko pani przypatrzy, jakie grube a czerwone! Żeby je tak w mieszkaniu całą zimę trzymali, ani o pół by tak nie wyglądało.

— Mamo... — szepnęła nieśmiało Wiśka, ciągnąc matkę za spódnicę. Śliwowej żal się zrobiło dzieci.

— No, niema co, niech się pani każe dziewuchom ubrać, zabiorę je, niech się z mojemi pobawią.

— Zmarzną — wahała się jeszcze matka.

— Gdzie ta zmarzną! Pewnie, że pani zimno, jak skurczona pod wystygłym piecem siedzi! Ale jak pogonią, na sankach pojeżdżą, to im aż zagorąco będzie!

— No — niech idą — ale to nic dobrego z tego nie będzie — rzekła niechętnie matka, otulając szyje dziewczynek szalikami.

Ale bardzo szybko musiała zmienić zdanie — już tego samego dnia, kiedy dzieci wróciły rozradowane, szczęśliwe, z różowemi od mrozu policzkami, zachwycone zimowym dniem.

I odtąd już codzień biegały po śniegu, zapominając o dawnych nudach w dusznej izbie. Znikła gdzieś bladość, kaszle i katary.

Aż wreszcie i matka odważyła się i zaczęła codzień chodzić na spacer do ośnieżonego parku. I ze zdumieniem czuła, że nie jest jej wcale zimno, że zima jest może równie piękna, jak lato, o ile się jej nie spędza w zamkniętym pokoju. *S.*

CHOROBY KARNAWAŁOWE

Tytuł niniejszego artykułu zadziwi może naszych czytelników. Choroby karnawałowe: Cóż to takiego? Czyżby istniały dolegliwości związane specjalnie z tym czasem?

Takie ujęcie sprawy może niejednemu wydać się pozornie nieuzasadnione, jeżeli jednak uprzytomnimy sobie dokładniej sposób, w jaki ludzie bawią się w karnawale, zrozumiemy, że istotnie w ciągu nocy karnawałowej wiele osób łatwiej zapada na wszelkiego rodzaju choroby, aniżeli w jakimkolwiek innym czasie roku.

Mimochodem tylko wspomnimy tu o zaburzeniach trawienia, wywołanych przeładowaniem żołądka i nadużyciem alkoholu — fakty te wiążą się zazwyczaj z każdem większem świętem w roku — silniejszy natomiast nacisk położymy na niebezpieczeństwo przeziębienia się, które w ciągu np. nocy sylwestrowej zdaje się czyhać na każdego, kto chce wesoło i bez troski powitać rok nowy.

Niebezpieczeństwo przeziębienia się nie zależy od tego, że przez dłuższy czas przebywamy w zimnem powietrzu, nie powoduje go wogóle mróz sam przez się — jest ono raczej skutkiem nagłych zmian ciepłoty, a nigdy może nie narażamy się na nie tak lekkomyślnie, jak w czasie karnawału.

Powszechny zwyczaj nakazuje spędzić ostatni wieczór roku w dusznych, przegrzanych lokalach, w licznem towarzystwie, przyczem dla „ożywienia" nastroju nie gardzi się zazwyczaj wyskokowemi napojami. Wszak używanie alkoholu pod najrozmaitszemi postaciami, wódki, wina i likierów, należy w tym pierwszym dniu karnawału niemal do „obrzędowych obowiązków". Jakże często zdarza się, że ktoś otworzy okno i wpuści prąd zimnego powietrza do wnętrza, w którem ludzie w lekkiej odzieży oddają się hucznej zabawie. Nad ranem rozgrzani i podnieceni uczestnicy zabawy wychodzą na ulicę w mroźną noc zimową, śmiejąc się, rozprawiając i śpiewając.





Wiemy dobrze, że w ustroju naszym, nadewszystko zaś w jamie ustnej, gnieżdżą się stale rozmaite zarazki chorobotwórcze.

Normalnie funkcjonująca błona śluzowa nie dopuszcza do ich rozwoju i przeniknięcia wgłąb ustroju, traci jednak ona swe właściwości ochronne, gdy ulegnie nadmiernemu ogrzaniu, a potem nagłemu ochłodzeniu. Zarazki wówczas mogą wtargnąć do ustroju i spowodować grypę lub zapalenie płuc.

Ujemne skutki nierozsądnie spędzonej nocy sylwestrowej nie ograniczają się jedynie do zaziębienia — istnieją inne jeszcze niebezpieczeństwa. Wędrówka nocna do domu w stanie alkoholowego zamroczenia po ślizkich, obmarzłych chodnikach, nieraz powoduje złamanie rąk i nóg; przestrzec też musimy przed odpoczywaniem po drodze i drzemką na ławkach, zachodzi bowiem możliwość zamarznięcia na śmierć.

Cóż dopiero mówić o ludziach, cierpiących na wadę serca, artretyzm, miażdżycę naczyń, na nerki i płuca. Dla nich Sylwester może stać się przyczyną długotrwałych chorób, które nieraz pociągają za sobą niebezpieczeństwo stałego niedołęstwa a nawet śmierci.

Ten cały zespół wypadków i zjawisk ujęliśmy ogólną nazwą chorób karnawałowych.

Oczywiście, nie występujemy tu przeciw wesołej tradycji i rozsądnym rozrywkom, przestrzegamy jedynie przed lekkomyślnem zachowaniem się, a nadewszystko przed nadużywaniem alkoholu, co zawsze i w każdym wypadku odbija się szkodliwie na zdrowiu. *Dr. B. M.*

POKRZYWDZENI

Naogół już ludzie zrozumieli konieczność świeżego powietrza dla ustroju. Coraz częściej widzi się otwarte okna, małe dzieci wyprowadzone na spacer, wywożone w wózkach lub niesione na rękach do parku, za miasto, czy też przed dom.

Ale mamy tu także pokrzywdzonych — są to dzieci, urodzone na jesieni lub w zimie. Biedactwa muszą czekać wiosny, by zaczerpnąć świeżego powietrza, bo ostrożna a nieświadoma matka chroni je przed każdym powiewem świeżego powietrza, jak przed najgroźniejszem niebezpieczeństwem. Pocą się pod pierzynkami i kocami, zapatulone szczelnie, oddychają zepsutem powietrzem niewietrzonych pokoi. Kiedy wreszcie zaświeci wiosenne słońce i wywiezie się je czy wyniesie na powietrze, twarzyczki mają blade jak papier, chorobliwie przeźroczyste, są wątłe i z łatwością ulegają wszelkim chorobom. — „Trudno, urodził się w zimie, dlatego taki mizerny" — mówi matka. Nie, nie dlatego jest mizerny — tylko nie dano mu powietrza, zamykano starannie okna, hodowało się jak roślina bez słońca i światła, jak wątła roślinka.



W ten sposób nierozsądna troskliwość matki przynosi dziecku szkodę. Oczywiście, nie można niemowlęcia wynieść odrazu na mróz, ale można je stopniowo przyzwyczajać do przebywania na powietrzu. Jeśli jest dobrze okryte i zabezpieczone od wiatru, początkowo krótka, stopniowo przedłużana przechadzka nietylko nie zaszkodzi, lecz przyniesie dużo pożytku. Zdrowe dziecko oddycha nosem tak, iż zimne powietrze ma się czas ogrzać, nim dojdzie do gardła i płuc. Po pewnym czasie nawet kilku stopniowy mróz nie powinien już być przeszkodą w przebywaniu na wolnem powietrzu.

Taksamo należy starannie wietrzyć pokój, w którym dziecko sypia, okrywszy je przedtem odpowiednio. W ten sposób zahartuje się, nie będzie przesadnie wrażliwe, i doczeka wiosny o wiele zdrowsze, niż jego rówieśnicy, zamknięci przez kilka miesięcy w dusznych, przegrzanych pokojach. *W.*



OWOCE W ZIMIE

Siłą rzeczy nasze pożywienie w zimie ulega pogorszeniu. Nabiał drożeje, jarzyn jest coraz mniej, owoce stają się dla większości ludzi niedostępne z powodu wysokich cen. W ten sposób niemal zupełnie pozbawieni jesteśmy witaminów niezbędnych dla ustroju. Szczególnie odczuwa ten brak szybko rozwijający się i rosnący ustrój dziecięcy. W pewnej mierze można jednak temu zaradzić. Ten sam pożytek, co drogi banan czy pomarańcza, przyniesie cytryna, na którą każdy może sobie pozwolić, a każde dziecko z przyjemnością spożyje wyciśnięty z cytryny sok z odrobiną cukru. W żłóbkach amerykańskich dzień niemowlęcia rozpoczyna się od łyżeczki osłodzonego soku cytrynowego, co podobno daje doskonałe wyniki. Nie ma więc potrzeby rujnować się na kupowanie drogich owoców, zastąpi je doskonale cytryna, kosztująca kilka groszy, a nie ustępująca ilością witaminów pomarańczy.

W.

A B C HIGJENY

1. Pamiętaj, że hartowanie ciała, to najskuteczniejsza ochrona przed zaziębieniem!

2. Korzystaj z pory zimowej, uprawiaj sporty zimowe! Nie zapominaj jednak, że tylko umiarkowanie w sportach wyrabia siły ustroju i potęguje zdrowie.

3. Zachęcaj młodzież do uprawiania sportów, ale i tu nie zapominaj, że próby sportowania muszą być umiarkowane i stopniowe, w przeciwnym razie przyniosą młodemu ustrojowi szkodę zamiast korzyści.

4. Tylko zupełnie zdrowi mogą według upodobania uprawiać wszelkie sporty zimowe. Słabowitym i ozdrowieńcom wolno sportować tylko za zgodą lekarza.

5. Nie narażaj lekkomyślnie swego ciała na działanie mrozu. Przedewszystkiem chroń przed mrozem odkryte części ciała.

6. Nie zwlekaj z zasięganiem porady lekarskiej w wypadkach odmrożenia!

7. Nie używaj napojów alkoholowych, gdy przebywasz na mrozie! Alkohol przyspiesza utratę ciepła, co grozi przeziębieniem a nawet zamarznięciem.

8. Nie pij wogóle ani wódki, ani żadnych napojów wyskokowych, jeśli chcesz uprawiać sporty. Alkohol, użyty nawet w małej ilości, wybitnie upośledza zręczność ruchów, sprawność ciała i szybko wyczerpuje. *S.*

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Panu L. 18. Gruźlica płuc, na którą zapadać mogą zarówno ludzie młodsi jak i starsi, szczególnie napastuje b. małe dzieci (do 1 roku i 3—5), pozostające w ścisłej łączności z chorymi rodzicami, poza tem zaś młodzież w wieku od 14, 15 do 20, 25 lat. Pozostaje to w związku z dokonującem się przestrojeniem ustroju, przypuszczalnie na tle okresu dojrzewania płciowego.

Leczenie tuberkuliną nie polega na bezpośredniem zniszczeniu prątków gruźliczych, lecz na uruchomieniu odpornościowych sił ustroju do walki z bakcylami. Nie każda postać gruźlicy płuc nadaje się do tego leczenia. Stosowaniu tuberkuliny towarzyszy bowiem często stan zapalny dokoła ognisk gruźliczych, którego skutki, niekiedy b. szkodliwe, niezawsze możemy przewidzieć. Do leczenia tuberkuliną najbardziej nadają się postacie t. zw. gruczołowe, oraz bardziej łagodne, nie rozpadające się, włókniste ogniska w płucach obok zapalnych zmian opłucnej. W każdym razie leczenie to można przeprowadzać jedynie pod bardzo czujną i dokładną kontrolą i obserwacją lekarską. Na podstawie oceny sprawności całego ustroju chorego jedynie lekarz może uznać konieczność leczenia tuberkuliną i ustalić odpowiedni sposób podawania i dawkowania tego leku.

Nie każda przewlekła choroba płucna jest gruźlicą płuc! Jedynie charakterystyczne, określone zmiany w tkance płucnej, wywołane przez prątek gruźliczy, składają się na obraz gruźlicy płuc. Zmiany te mogą być niewinne — i tych jest wśród ludzi bardzo dużo. Często nie wymagają one żadnego leczenia. Zmiany te mogą mieć przebieg poważniejszy, choć dobrze rokujący i wtedy wymagają kontroli lekarskiej. Rozstrzygnąć, czy zachodzi gruźlica płuc, czy też niegruźlicze schorzenie płuc (np. nieżyt oskrzeli, rozedma płuc, pylica itd.) może jedynie badanie lekarza, a często tylko z pomocą promieni Roentgena.

Obrzęki, czyli t. zw. puchlina, może wystąpić u gruźlików, powstaje ona jednak przeważnie w związku z uszkodzeniem serca albo nerek. Nie musi to dowodzić bezwzględnie stanu beznadziejnego.

Najodpowiedniejsze w gruźlicy płuc jest powietrze czyste—leśne, podgórskie lub górskie. Bardzo ciężkie wypadki gruźlicy znoszą dobrze klimat na południu, nad morzem. Nad Bałtyk, wzgl. nad morze na Północy mogą się udawać ludzie z zagojonemi, zupełnie niewinnemi zmianami w płucach.

Dr. B. M.

CZY WIESZ, ŻE...



...w krajach północnych, gdzie zima jest znacznie sroższa, procentowo mniej ludzi ulega zaziębieniom, niż u nas. Pochodzi to stąd, że mieszkańcy Północy hartują się od wczesnego dzieciństwa. Już kilkoletni malcy zaprawiają się w jeździe na nartach, sankach, zwiększając przez to odporność ustroju wobec działania zimna nawet długotrwałego. Odmrożenia kończyn, nosa, uszu, twarzy są tam również stosunkowo rzadkie, gdyż ludność krain wiecznej zimy umiejętnie zabezpiecza się przed szkodliwością mrozów. Wynika stąd, że przez stosowny tryb życia (uprawianie sportów, hartowanie się) oraz stosowne odzienie można skutecznie chronić się przed ujemnym wpływem niskiej temperatury na nasz ustrój.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Zakład Ubezpieczenia Na Wypadek Choroby w Warszawie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia", Kraków, ul. Batorego 5. Telef. 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie